

学習プリント 体育 小学5年

組 (氏名)

★ 気を付けること

- ・ 運動する前にまわりに物がなにかを見ましょう。
- ・ じゅんぴ運動をしてから始め、休けいをしてしながらやりましょう。
- ・ お家の人や近所の人にめいわくにならないように取り組みましょう。

☆ 次の体の やわらかさ を高める運動を5回しましょう。

～ストレッチでの注意点～

- ストレッチをするときは 20～30秒 てい度の時間をかけてゆっくりと
- 力をぬいて 深こぎゅうをしながら リラックスしましょう
- 「無理にのばす」ということではなく「体の力をぬいて体がのびていると感じる」ように

○前くつ



あしを交差させて体をゆっくりと前にたおす

○ななめ前くつ



手とぎゃくのあしのつま先をさわるように体をひねる

○反り



上を見るようにあごをつき出しながら反る

○前後開きやく



あしを前後に開き手で体でバランスをとる

○かたのぼし



手の平をゆかにつけておしりを後ろにつき出す

○開きやくして前くつ



少しずつあしをひらきながら体を前にたおす

○ボール回し



紙を丸めた物を開いたあしの周りに転がす

○ブリッジ



ひじをのばしてあごをつき出して体を反らす

○体側 (たいそく)



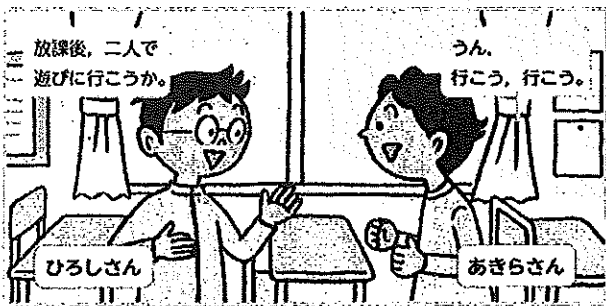
タオルや新聞紙を両手にもち体を横に倒す

☆ 運動をした日付を記入し、行った種目に○を記入しましょう。

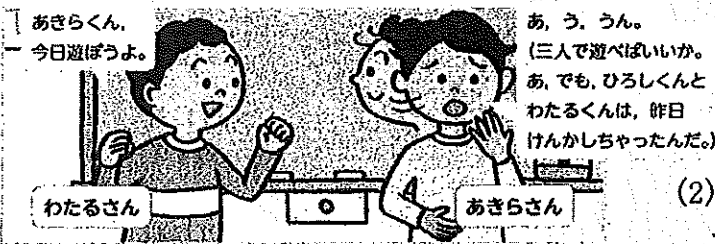
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
前くつ					
ななめ前くつ					
反り					
前後開きやく					
かたのぼし					
開きやくして前くつ					
ボール回し					
ブリッジ					
体そうすわり～後ろたおし					

1 教科書4、5ページを見て、どんなときに、「大人になったね。」と言われると思いますか。考えて書きましょう。

2 次のようなとき、5年生のあきらさんはどうすると思いますか。



ひろしさんがいないときに、わたるさんが…。



そこに、ひろしさんがもどってきて…。



(1) あきらさんはどうすると思うか、あなたの考えを書きましょう。

(2) もし、あきらさんが5才だったらどうすると思うか、想像してみましよう。

3 教科書6ページを見て、()の中に言葉を入れて、まとめましょう。

人の行動や物事の感じ方、()などには、()によって違いが見られます。これは、()によって心が発達するからです。

1 教科書7ページを見て、どのような経験を通して、心は発達するのかをまとめましょう。



①	②
③	④

2 教科書7ページを見て、心の発達についてまとめましょう。

人の心は、人との関わりや自然とのふれ合いなど、さまざまな () や () を重ねることを通して、() とともに発達します。心が発達すると、より豊かに感じたり、考えたり、自分の感情を () したり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになります。このように、心が発達すると、感情、()、() などの心の働きが、発達することなのです。

心や体が大人へと変化する () には、特に、さまざまな経験をすることや、多くの人と関わる必要があります。

体の発達と同じように、心の発達にも () があります。

3 教科書7ページの心の働きを見て、言葉と説明を線でつなぎましょう。

- 感情 ・ 筋道立てて物事を考えるなど
- 社会性 ・ 喜び、悲しみ、いかり、感動など
- 思考力 ・ 約束や決まりを守る、役割を果たす、他人を思いやるなど

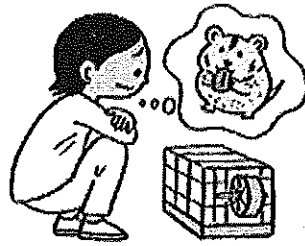
1 教科書9ページを見て、同じような経験をしたことはないかをふり返り、どのような経験だったかを書きましょう。

2 下のような心の状態のとき、体はどうなるでしょうか。教科書10ページの表「体の変化の例」から当てはまるものを選び、数字を□に記入しましょう。表の例にない場合は、自分の言葉で書きましょう。



うれしいとき

③ □



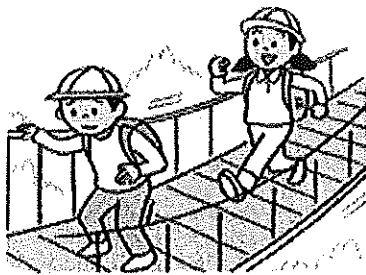
悲しいとき

② □



はずかしいとき

① □



こわいとき

④ □



おどろいたとき

⑤ □



張りきっているとき

⑥ □

3 教科書10ページを見て、()の中に言葉を入れて、まとめましょう。

うれしい、悲しいなど、()が変化すると、()も変化することがあります。変化の現れ方には、()があります。